

بازگردانی پیج اینستاگرام

در حال حاضر اینستاگرام یکی از محبوب ترین شبکه های اجتماعی محسوب می شود که خیلی از افراد در این پلتفرم صفحه های کاری دارند. و افراد زیاد دیگری هم به شغل ادمنی اینستاگرام مشغول بکار هستند و روی صفحه های افراد دیگر (کارفرما) مشغول به کار هستند. به دلایل مختلفی از جمله استفاده از فیلتر شکن های رایگان و متنوع ممکن است پیج کاری یا شخصی شما بسته شود. در این مقاله می خواهیم یاد بگیریم در صورت بسته شدن پیج اینستاگرام چگونه در کوتاه ترین مدت زمان پیج خود را بازگردانی کنیم.

دلایل پریدن پیج اینستاگرام:

گاهی ممکن است شما ندانسته کاری را انجام بدهید که منجر به پریدن پیج شود. در این موارد اینستاگرام برای شما هشدار می کند که در یک بازه زمانی معین به بازگردانی پیج اقدام کنید. اگر به این هشدار دقت نکنید و در مدت زمان تعیین شده برای بازگردانی پیج اقدام نکنید پیج شما برای همیشه از دسترس شما خارج می شود. در ادامه به چند نکته می پردازیم که ممکن است باعث پریدن پیج اینستاگرام شما شود:

استفاده از فیلتر شکن های رایگان:

فیلتر شکن های رایگان معمولاً آی پی ثابتی ندارند و استفاده از این فیلتر شکن ها باعث می شود به طور مداوم موقعیت جغرافیایی شما در اینستاگرام تغییر کند. این عمل باعث می شود اینستاگرام شما را به عنوان یک ربات شناسایی کند. و متأسفانه شناسایی شدن توسط اینستاگرام در اغلب مواقع منجر به پریدن پیج شما میشود. به همین دلیل برای استفاده از فیلتر شکن سعی کنید از فیلتر شکن هایی استفاده کنید که آی پی آن ها تغییر نمی کند.

استفاده از فالوور فیک:

فالوور فیک راه اشتباه دیگری است که بسیاری از پیج های اینستاگرامی برای بالا بردن تعداد فالوور های خود استفاده میکنند. این راه افزایش فالوور نه تنها راه اشتباهی است و ضررهای زیادی از جمله پایین آمدن نرخ تعامل را برای پیج شما ایجاد میکند بلکه گاهی اوقات منجر به پریدن پیج شما می شود.

رعایت نکردن قانون کپی رایت:

اینستاگرام در مورد محتوایی که شما در پیج خود منتشر می کنید مخصوصاً موزیک ها، بسیار حساس است. اگر از موزیک در محتوای خود استفاده می کنید، دقت کنید موزیکی را انتخاب کنید که شامل قانون کپی رایت نباشد. چراکه اینستاگرام چنین محتوایی را از صفحه شما پاک می کند. ممکن است با تکرار این کار پیج شما برای همیشه از دسترس خارج شود.



بلاک شدن توسط تعداد زیادی از پیج های دیگر:

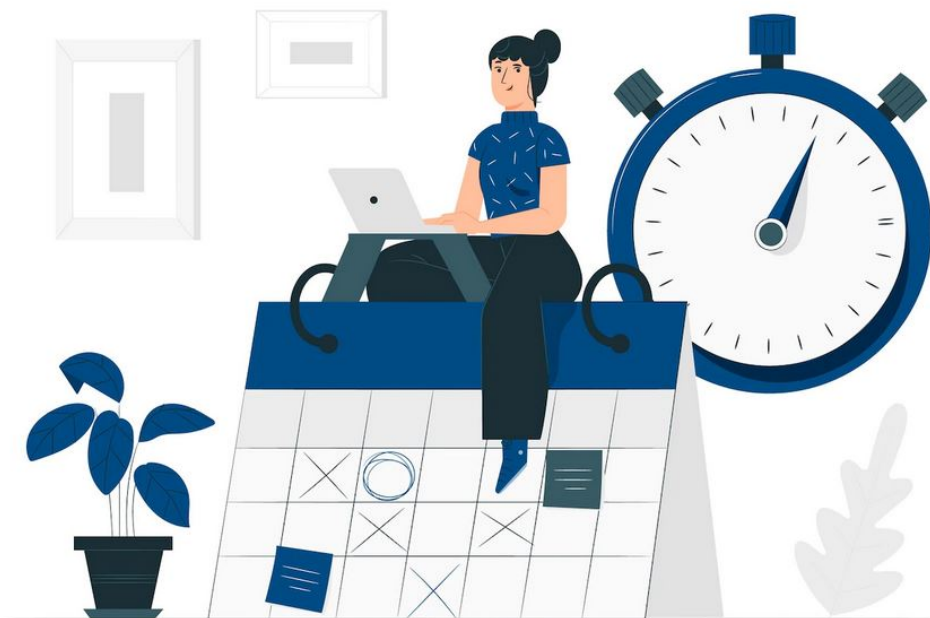
اگر محتوای شما به گونه ای باشد که مورد علاقه مخاطب شما نباشد و یا شامل موضوعاتی باشد که باعث شود تعداد زیادی از مخاطب های شما پیج شما را بلاک کنند، در این حالت احتمال پریدن پیج شما بالا می رود.

بازگردانی پیج اینستاگرام:

راه های زیادی برای بازگردانی پیج اینستاگرام وجود دارد. یکی از راه ها، برقراری تماس با پشتیبانی اینستاگرام می باشد که این قابلیت برای ما که در ایران زندگی می کنیم کمی سخت و دشوار است. به راحتی می توانیم با استفاده از یک شماره موبایل و یا ایمیل که قبلاً در پیج خود وارد کرده ایم پیج خود را بازگردانی کنیم. همانطور که الان گفته شد برای بازگردانی پیج تعریف یک شماره موبایل و ایمیل از قبل برای پیج اینستاگرام الزامی می باشد.

بهتر است برای شروع کار و بازگردانی پیج از اپلیکیشن اینستاگرام استفاده نکنید. وارد وب سایت اینستاگرام شوید و مراحل را به ترتیب زیر انجام دهید.

بعد از بسته شدن پیج شما به مدت ۳۰ روز فرصت دارید که پیج خود را بازگردانی کنید. در صورتی که مراحل بازگردانی را تا ۳۰ روز بعد از پریدن صفحه انجام ندهید پیج شما برای همیشه از دسترس خارج می شود.



بازگردانی از طریق شماره موبایل و ایمیل

همانطور که در بالا گفته شد برای برگرداندن پیج های پریده از یک شماره موبایل و ایمیل استفاده می شود. پس شماره موبایل و ایمیلی را در قسمت تنظیمات در صفحه اینستاگرام خود وارد کنید که همیشه در دسترس شما باشد.

We suspended your account on October 29, 2022

There are 30 days remaining to disagree with this decision.

What does this mean?

- ⚠️ Your account doesn't follow our Community Guidelines.
- 🚫 If we can't confirm your account, it will be permanently disabled.
- 🔒 This account isn't visible to people on Instagram right now, and you can't use it.

What can I do?

- 📅 You still have **30 days left** to disagree with this decision. We'll take you through some steps to request a review.

[Disagree with decision](#)

با بسته شدن پیج شما این پیغام رو دریافت میکنید و به مدت ۳۰ روز فرصت دارید برای بازگردانی اقدام کنید.

نکته اول برای بازگردانی پیج لازمه که از قبل یک شماره موبایل و یک ایمیل برای پیج گذاشته باشید وگرنه دچار مشکل میشید

در مرحله اول برای بازگردانی پیج روی نوشته آبی رنگ در تصویر بالا کلیک کنید. مرحله بعد در صفحه باز شده نام کاربری و رمز عبور پیج خود را وارد کنید.



The image shows a screenshot of the Instagram login page on the left, featuring the Instagram logo, input fields for phone number/username/email and password, a 'Log in' button, and options for logging in with Facebook or recovering a password. On the right, there is a large yellow and orange graphic with Persian text. In the bottom left corner of the graphic, there is a black circle containing the number '۲'.

Instagram

Phone number, username, or email

Password

Log in

OR

 Log in with Facebook

Forgot password?

برای اطمینان بیشتر مراحل کار رو
با سیستم و از سایت
www.instagram.com
انجام بدید.
در مرحله اول توی این قسمت نام
کاربری و رمز عبورتون رو وارد
کنید.

۲

در مرحله بعد مانند تصویر زیر روی گزینه آبی رنگ کلیک کنید. تیک جمله من ربات نیستم را روشن کنید. در این مرحله به شما تصویری نشان داده میشود و از شما خواسته می شود موارد ذکر شده در تصویر را انتخاب کنید. بعد از انجام این مرحله به درستی اینستاگرام تشخیص می دهد شما ربات نیستید و اجازه رفتن به مرحله بعد را به شما می دهد.

What can I do?
You still have **30 days left** to disagree with this decision. We'll take you through some steps to request a review.

Disagree with decision

Help us confirm it's you

I'm not a robot

reCAPTCHA
Privacy - Terms

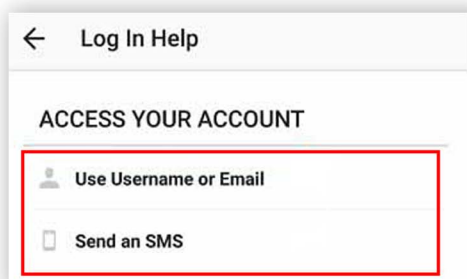
Select all images with traffic lights

VERIFY

در این مرحله روی گزینه آبی **Disagree With Decision** بزنید و حالا باید ثابت کنید ربات نیستید.
تیک رو میزنید و از تصاویر هر چیزی از تون خواسته شده رو انتخاب میکنید.

۳

در قدم بعدی به ترتیب برای ایمیل و شماره موبایل شما از طرف اینستاگرام یک کد فرستاده می شود. و شما باید کدهای ارسال شده را در قسمت های مورد نظر مانند تصاویر زیر وارد می کنید.



در قدم بعدی به ترتیب **ایمیل و شماره موبایلی** رو که قبلا به پیجتون دادین رو وارد میکنید و **کد ۶ رقمی** که براتون ارسال میشه رو توی کادر تایپ میکنید.

۴

بازگردانی از طریق فرستادن تصویر چهره

اکثر پیج ها در این مرحله بازگردانی می‌شوند. اگر شما در صفحه اینستاگرامی خود عکس واضحی از چهره خودتان داشته باشید تا به این مرحله به احتمال خیلی زیاد پیج شما بازگردانی می‌شود. در صورت بازگردانده نشدن صفحه یک مرحله دیگر را باید انجام دهید. در قدم بعدی اینستاگرام به شما یک کد میدهد. کد ارسال شده توسط اینستاگرام را باید روی کاغذ نوشته و در مقابل خود قرار دهید و یک عکس از خودتان بگیرید. سپس عکس گرفته شده را برای اینستاگرام ارسال میکنید. از زمان ارسال عکس تا ۱۲ ساعت بعد اینستاگرام به شما یک ایمیل می‌دهد که آیا پیج شما بازگردانی می‌شود یا خیر.

آیا می‌شود به سرعت پیج اینستاگرامی را بازگردانی کرد؟

اگر قبل از پریدن پیج نکات امنیتی را رعایت کرده باشید در اکثر موارد سریعاً میتونید پیج را برگردانید.

اگر قبلاً شماره موبایل و ایمیل نداده باشیم باز هم می‌شود پیج را برگرداند؟

کار کمی سخت می‌شود ولی با استفاده از فرستادن عکس مالک صفحه شاید بشود اینکار را انجام داد البته به شرطی که قبلا مالک از ویدئو و عکس خود در صفحه اینستاگرامش استفاده کرده باشد.